

2012 年—2013 年第一学期足球普修课教案

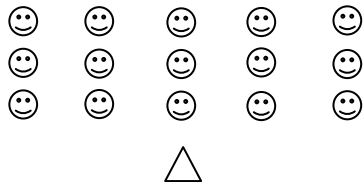
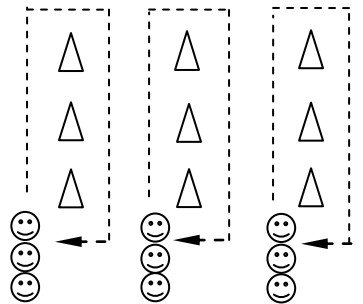
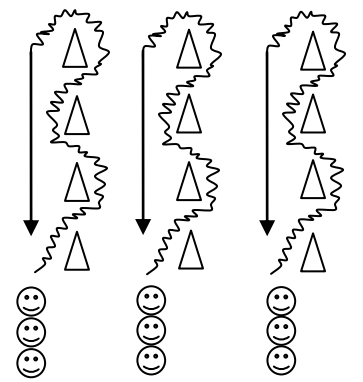
授课班级：2012 级乙班

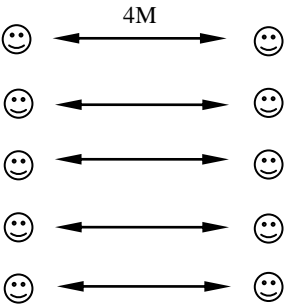
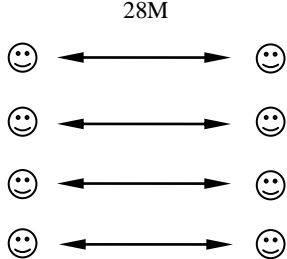
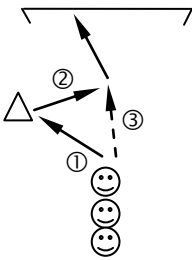
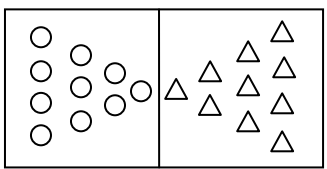
授课时间：100 分钟

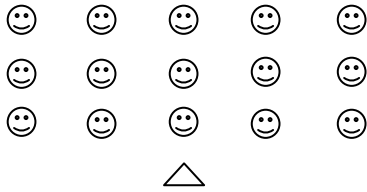
授课人数：26 人

授课周数：第 12 周

授课人：秦喆

教材内容		任务与要求				
		1. 复习脚背正面踢反弹球技术； 2. 学习大腿正面停球技术	1. 进一步巩固学生的控球技术； 2. 培养学生间相互交流、学习的能力； 3. 培养学生的竞争意识和团队精神			
课的部分	时间	教学内容与练习手段	组织教法与要求	运动负荷		
				时间	次数	强度
开始部分	2'	1. 集合整队，报告人数； 2. 师生问好，宣布课的内容； 3. 安排见习生	组织：成三列横排  要求：快、静、齐			
准备部分	18'	1. 沿草坪半场慢跑； 2. 行进间的足球操； 3. 游戏（运球绕杆接力） 方法：将学生分成人数均等的三组，并成三路纵队，每队的排头拿球。听到哨音后，排头同学迅速运球绕过前方的标志桶，用脚背外侧运球变向绕过最后一个标志桶，然后返回，并用脚内侧将球传给本队下一位同学，循环练习，先做完一轮者为胜者。	组织 1：成三路纵队沿场地慢跑 组织 2：如图  组织 3：如图 	2' 8'	8' 小	小小到中 小

基本部分	75'	1. 颠球	组织 1: 足球场半场内颠球 教法 1: 学生练习, 教师巡回指导	10'	每人30次	小			
		2. 学习大腿正面停球技术 动作方法: 接球时, 身体正对来球, 选好支撑脚位置并稳固支撑, 接球腿屈膝上抬, 以大腿中前部对准来球。触球刹那, 接球腿积极引撤下放, 接球部位的肌肉保持功能性紧张, 以对抗来球冲力, 使球触腿后落于体前。 重点: 接球部位要准确; 难点: 引撤时机和引撤速度要掌握好	组织 2: 如图  教法 2: 学生练习, 教师巡回指导 要求 2: 动作放松	20'			中		
		3. 脚背内侧传球	组织 3: 如图  教法 3: 学生练习, 教师巡回指导 要求 3: 根据来球选择合理的接球技术	15'				中到大	
		4. 脚背正面踢反弹球练习	组织 4: 如图 	10'					中
		5. 教学比赛 注: 场地的长和宽分别为 60M 和 40M	组织 5: 如图 	20'					

结束部分	5'	1. 放松; 2. 小结; 3. 收集器材; 4. 师生道别	组织: 如图 			
预计运动生理负荷脉搏						

